

# Ensalada de Col

Sirve: 8 porciones

Eneldo, mostaza, y jugo de limón le dan a esta crujiente ensalada un aderezo ácido. Prepare el aderezo antes, para ahorrar tiempo.

## Ingredientes

- 4 tazas col rayado o cortado en trozos muy delgados
- 1/4 taza zanahorias rayadas o cortadas en pedazos muy finos
- 1/4 taza apio finamente rebanado
- 1/4 taza pimiento verde cortado en trozos
- 1/3 cucharada cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita eneldo (o albahaca o perejil)
- 1/2 taza mayonesa "light" o baja en grasa
- 1/2 taza yogur natural, sin grasa
- 1 cucharadita mostaza
- 1/2 cucharadita jugo de limón
- 1/2 cucharadita azúcar

## Preparación

1. Lave y prepare las verduras para cortar.
2. Utilice un rallador de queso o corte todas las verduras en rebanadas muy finas con un cuchillo filoso.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>58</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>108 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	49 mg
Hierro	0 mg
Potasio	132 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	1/2 taza

3. Coloque las verduras cortadas en un recipiente hondo.
4. Agregue las hierbas como sazón.
5. Mezcle la mayonesa, yogur, mostaza, jugo de limón y azúcar en un recipiente pequeño. Licúe bien. Agregue a las verduras.
6. Mezcle bien. Manténgase en el refrigerador hasta que esté listo para consumirse.

## Notas

University of Connecticut, Cooperative Extension, From the Farm to the Table p.12Hispanic Health Council